



9月給食たより

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みは楽しく過ごせましたか。生活リズムが夜型になってしまった人もいるのではないのでしょうか。生活リズムがくずれていると、休み明けも眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、体調不良を起こしやすくなります。2学期も元気に登校できるよう、生活リズムを取り戻しましょう!



朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



9月は防災月間

大正12年9月1日に発生した関東大震災や昭和34年9月に発生した伊勢湾台風などをきっかけに9月1日は「防災の日」とされました。また例年、夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時季です。停電や断水を想定して、各家庭でも水や食料品を準備しておくことが大切になります。狛江市でもアルファ化米や各校での救給カレーの備蓄などをして災害に備えています。9月の給食では、備蓄していたアルファ化米を提供して、災害時の食事を体験かつローリングストックの実施をします。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができますのでご家庭でもぜひ実践してみてください。



9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日どのくらい必要?

- ① ペットボトル 1本(500mL)分
- ② ペットボトル 3本(1.5L)分
- ③ ペットボトル 6本(3L)分

9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを願って料理などに使う花は?

- ① 桜
- ② 菊
- ③ バラ

9～10月ごろ 十五夜(旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている?

- ① 先生
- ② お金
- ③ 収穫